



# 令和6年度 10月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	火	エビチリ チャーハン ★コーヒーの日★ キムチ春雨スープ 手作りコーヒー牛乳プリン	牛乳 卵 えび 大豆 豚肉 ゼラチン	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖 春雨	ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 しいたけ	902	36.4	28.0
2	水	ご飯 手作りのポテトコロッケ ケールと小松菜のナムル めかぶの味噌汁	牛乳 豚肉 卵 めかぶ 豆腐 味噌	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 ごま 油 三温糖 ごま油	玉ねぎ ケール 小松菜 人参 もやし ねぎ	822	26.5	23.5
3	木	油ラーメン ★日本あじ巡り～鹿児島県～★ さつまい ふくれ菓子	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 卵	そうめん ごま油 三温糖 油 里いも 薄力粉 こんにゃく 黒糖	にら 人参 しめじ もやし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ	626	27.6	18.7
7	月	チキン ピラフ キャベツのひじき和え コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン	精白米 パター	人参 グリーンピース とうもろこし キャベツ もやし 玉ねぎ ほうれん草	705	22.8	19.1
8	火	ご飯 ★かみかみ献立★ アジフライ もやしとわかめの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 わかめ 豆腐 味噌 かつお節	精白米 油 三温糖	もやし 人参 なめこ ねぎ	784	28.2	25.5
9	水	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 小松菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 豆腐 味噌 かつお節	精白米 でん粉 油 三温糖	人参 しいたけ えのき 葉ネギ 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	754	22.1	18.8
10	木	トマト風 チキン カレー ★目の愛護デー★トマトの日★ カブ入りポトフ 手作りブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー	精白米 じゃがいも 油 三温糖	人参 玉ねぎ トマト かぶ セロリ ブルーベリー	815	28.5	21.9
11	金	カレー うどん 野菜の五目煮 手作りいちごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐	うどん 油 こんにゃく 三温糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 大根 人参 いんげん	689	29.1	22.8
15	火	きのこ ご飯 ★十三夜★きのこの日★ うさぎ型チーズハンバーグ もやしのおかか和え にら玉汁	牛乳 油揚げ チーズ ハンバーグ 卵 豆腐 かつお節	精白米 三温糖	しめじ しいたけ しいたけ えのき 人参 ごぼう もやし インゲン にら	833	32.6	23.6
16	水	ご飯 ★みやぎ水産の日★世界食料デー★ まぐろと大豆の揚げ煮 すき昆布サラダ 心の味噌汁	牛乳 まぐろ 大豆 すき昆布 心のり 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 レモン ねぎ	829	34.8	23.4
17	木	サンド ウィッチ 米粉のかぼちゃシチュー りんご	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ バター	レタス かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリーンピース りんご	637	27.3	33.1
18	金	イタリアン のっぺ ぼっぼ焼き 手作りミラノ風カツレツ ポテトサラダ レタススープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	中華麺 油 オリーブ油 里いも こんにゃく 黒糖 薄力粉	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ トマト とうもろこし しいたけ	925	37.1	28.8
21	月	ご飯 中華春雨サラダ かにかまと玉子のスープ	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン ハム かにかま	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ	トマト 人参 グリーンピース とうもろこし キャベツ セロリ 玉ねぎ レタス	943	35.3	33.2
22	火	ビビンバ 丼 中華春雨サラダ かにかまと玉子のスープ	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン ハム かにかま	精白米 ごま油 こんにゃく 油 三温糖 春雨 ごま でん粉	ほうれん草 人参 もやし きゅうり 切り干し大根 きくらげ ねぎ しいたけ	800	35.0	22.7
23	水	ご飯 ★乳酸菌の日★ ジョア 焼き栗コロッケ もやしの肉味噌炒め 味噌おでん	ジョア 豚肉 味噌 コチュジャン がんも さつま揚げ 昆布 うずら卵	精白米 焼き栗コロッケ 油 春雨 三温糖 こんにゃく	人参 もやし 大根	925	27.5	24.1
24	木	ご飯 ソーセイジ玉子焼き 鶏と大根の煮物 どさんこ汁(北海道)	牛乳 ソーセイジ玉子焼き 鶏肉 豚肉 味噌	精白米 こんにゃく 三温糖 油 じゃがいも バター ごま油	大根 人参 いんげん もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	827	30.5	25.2
25	金	スパゲティ ナポリタン ★世界パスタデー★ コンソメスープ 手作りスイートポテト	牛乳 ウィンナー ベーコン 卵	パスタ オリーブ油 じゃがいも さつまいも バター 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン トマト とうもろこし パセリ	798	27.7	23.8
28	月	ご飯 ふかふか唐揚げ 小松菜とごぼうのごま和え いんげんの味噌汁	牛乳 モウカサメ 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 でん粉 油 ごま 三温糖	小松菜 人参 ごぼう インゲン ねぎ	773	30.3	19.6
29	火	ピリ辛 豚丼 いものこ汁(秋田県) 手作りごま蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	精白米 こんにゃく 三温糖 里いも 薄力粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう ねぎ しいたけ	927	34.7	25.4
30	水	☆かつおの竜田焼き 海藻サラダ きのこの味噌汁	牛乳 かつお 豆腐 味噌 海藻ミックス	精白米 ごま油 でん粉	レモン レタス もやし きゅうり えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	727	31.1	15.1
31	木	ご飯 ★ハロウィン献立★ かぼちゃコロッケ ミネストローネ さつまいものマセドアンサラダ	牛乳 ベーコン ハム	精白米 油 さつまいも かぼちゃコロッケ じゃがいも マヨネーズ マカロニ 三温糖	人参 きゅうり とうもろこし ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト	922	20.5	28.8

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

※☆は3年生の食育の授業で考えてもらった、かつお料理です。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
◇エネルギー:808kcal (860) ◆たんぱく質: 29.8g (27.0~43.0) ◇脂質: 24.1g (22.7~28.6)